

coopsetanta

Butlletí informatiu de
Cooperativa 70

C. Font i Boet, 7 · Caldes de Montbui
Tel. 938 654 530

Número 63
Setembre - Desembre de 2024

**Nous cursos,
xerrades,
exposicions...no et
perdis el nou curs
a Cooperativa 70**

En aquest butlletí...



Assemblea General Ordinària
Pàgina 2



Agència Catalana del Consum
Pàgina 5



Programació
Pàgina 10



Oficina de Català de Caldes
Pàgina 16

Assemblea General Ordinària

L'**Assemblea General Ordinària de Cooperativa 70** es va celebrar el passat 13 de juny a les 7 de la tarda al Local Social, per tal de presentar l'informe de gestió i els comptes de l'exercici 2023. La sessió va ser presidida pel vicepresident del Consell Rector Pedro Camacho, davant l'absència per motius sobrevinguts del president Enric Cuartiellas. En Joseba Polanco, director de Cooperativa 70, va conduir la sessió.

Es va presentar l'**Informe de gestió** organitzat per temàtiques i es va informar de tot allò relacionat amb la gestió del Local Social, les persones sòcies, el foment del consum responsable, les qüestions energètiques en les què es treballa, la gestió del patrimoni i l'equilibri pressupostari. Aquest informe va ser aprovat per unanimitat.

Pel que fa a la **dinamització del Local Social**, es va explicar que durant l'any 2023, a banda dels cursos d'idiomes i les classes de reforç escolar CoopEduca que tenim consolidats, també es va programar de forma continuada un curs de Qi Gong (Txi Kung). Es van programar cursos i xerrades sobre alimentació i salut a càrrec del soci Joan Dalmau i la sòcia Maria Xalabarder amb molt bona acceptació, i un curs de teatre i expressió enfocat a infants que no es va poder fer per falta d'inscripcions. Durant el 2023 no es va acordar cap avantatge nou per a les persones sòcies de Cooperativa 70.

Sobre la gestió de la **cafeteria** per part de l'Àgora d'Apindep, el 2023 ha estat un any de retorn a les xifres prèvies a la COVID, fins i tot s'han superat.

A finals del 2023 es va poder finalitzar el llibre sobre la història dels 50 anys de Cooperativa 70 que vam encarregar a la cooperativa SOM i del que vam fer l'acte de presentació durant el mes d'abril d'aquest 2024.

Quant a la **massa social de la Cooperativa**, l'any 2023 hi va haver 79 noves incorporacions amb una mitjana d'edat de 52 anys i es van produir 2 baixes. Vam tancar l'any 2023 amb un total de 4.222 persones sòcies.

Pel que fa a la **distribució del gasoil de calefacció a domicili** que Gasoils Rovira ofereix a les persones sòcies, l'any 2023 es van servir 251 comandes a domicili amb un total de 176.625 litres. Les persones sòcies que es van subministrar de gasoil de calefacció van obtenir un descompte, entre totes, de 1.413 euros.

També, relacionat amb l'acord que tenim amb Gasoils Rovira i pel que fa al descompte directe que es fa a les persones sòcies en el **subministrament de carburant a la benzinera**, l'any 2023 es van vendre 545.800 litres a les sòcies, la qual cosa va representar un descompte directe de 10.916 euros que correspon als 2 cèntims d'euro per litre pactats com a descompte.

Un altre servei que s'ofereix a les persones sòcies des de l'any 2003 és el d'**assistència i suport a la llar de la Fundació Santa Susanna**. Pel que fa a les dades del 2023, va disminuir el nombre de persones usuàries però la mitjana d'hores mensuals que aquestes van utilitzar els serveis van augmentar. Així doncs, durant l'any 2023 es van fer un total de 11.400 hores de serveis assistencials que han representat un estalvi per totes les sòcies usuàries de 17.035 euros que la Cooperativa va assumir com a subvenció.

Per tal de **fomentar el Consum Responsable**, la Cooperativa va continuar oferint informació en matèria de consum als butlletins, al web i a xarxes socials - Instagram (@omic_caldesdemontbui) i Twitter (@OMIC_CaldesMontbui). Pel que fa a la **gestió de l'OMIC**, l'any 2023 es van atendre un total de 598 persones. D'aquestes, 406 van ser consultes i 192 van derivar en reclamació. Durant el 2023 les consultes i reclamacions més habituals van tornar a ser les relacionades amb subministraments bàsics. De les 406 consultes que es van fer l'any 2023, 403 les va poder resoldre al moment la nostra tècnica en Consum, la Puri. Les 3 consultes que no es van poder resoldre, van derivar en reclamació. Pel que fa a les reclamacions presentades, se'n van resoldre 46 de les 192 que hi ha pendents de resolució.



En relació a les **plantes solars** que tenim al sostre del pavelló de Sant Feliu de Codines i a la nau d'Electra Caldense a Caldes, aquestes continuen en la seva producció òptima i estable. Pel que fa als ingressos resultants de la producció, la **planta de Sant Feliu** l'any 2023 ens va reportar 28.045,96 euros i va produir 50.571 Kw. Aquesta planta és propietat íntegrament de la Cooperativa. L'altra planta, que és propietat d'Electra 70 (la societat que tenim al 50% amb Electra Caldense), i que està ubicada a la **coberta de la nau de l'Electra** al polígon la Borda, va obtenir uns ingressos per producció de 33.056,10 euros i va produir 64.014 Kw.

Tal i com es va explicar a l'Assemblea de l'any passat, el mes de juny del 2022, vam posar en marxa amb Electra70 dues instal·lacions fotovoltaïques més: una situada damunt la **coberta del Caprabo** amb una potència de 180 kWn, que ha donat una producció de 261.537 kWh dels quals Caprabo n'ha autoconsumit 243.080 kWh, i l'altra situada en una marquesina al mateix aparcament on hi hem **constituït la Comunitat Energètica Les Brugueres**. La comunitat la gestiona Elecsum Fotovoltaica, SLU, i compta amb 29 membres dels quals 19 són sòcies consumidores de Cooperativa 70 i 10 són comerços de la zona. Aquesta comunitat compta amb una potència nominal de 100 kWn i l'any 2023 ha donat una producció de 156.867 kWh. Les persones que en formen part gaudeixen d'un estalvi en la seva factura d'electricitat, sigui quina sigui la seva comercialitzadora, sense haver de fer cap inversió per la seva instal·lació ni en el seu futur manteniment. Entre tots els membres de la comunitat, l'any 2023 van autoconsumir 118.248 kWh. A banda, disposen d'una aplicació d'Elecsum per a dispositius mòbils, amb la que poden consultar l'energia generada autoconsumida i els excedents, de manera que poden obtenir informació de com optimitzar els seus consums, així com l'estalvi econòmic que tenen.



Quant a la **benzinera situada a l'aparcament del Caprabo**, es van tornar a superar els 3 milions de litres de venda necessaris per poder obtenir la prima a l'èxit per vendes que estipula el contracte d'explotació amb Gasoils Rovira. L'any 2023 ha estat el millor any pel que fa a litres venuts des de la posada en marxa de la benzinera.

Dels descomptes que reverteixen directament a la cooperativa provinents de la relació comercial amb Gasoils Rovira, pel que fa al gasoil de calefacció s'abona trimestralment 0,006 euros per litre servit a les persones sòcies i aquest import va ser de 1.060 euros aquest 2023. Sobre la prima per vendes a la benzinera, aquest 2023 Gasoils Rovira ens va abonar 16.432 euros.

En l'àmbit de la cooperació i del foment de l'economia cooperativa, es recorda que l'any 2020 es va constituir la cooperativa de 2n grau **Coobert, Gestió d'habitatges cooperatius, SCCL** amb l'objectiu d'impulsar la creació de cooperatives d'habitatges en règim de cessió d'ús. L'abril del 2021 va néixer Matís Calderí, la primera cooperativa d'habitatges en cessió d'ús a Caldes impulsada per Coobert, la qual es va presentar i va guanyar, a inicis del 2022, el concurs públic per a l'adjudicació del dret de superfície del solar propietat de l'Ajuntament de Caldes situat al polígon d'actuació La Salut. Una de les condicions d'aquesta adjudicació era que l'elecció del despatx d'arquitectura que ha de fer el projecte arquitectònic de l'edifici, s'havia de fer a través d'un concurs públic que promovia l'Ajuntament ja que és aquest qui assumeix el cost del projecte bàsic i executiu. Així doncs els terminis els ha marcat l'Ajuntament i no va ser fins a finals de juny del 2022 quan es va publicar el concurs. La resolució final i l'adjudicació definitiva no s'ha produït fins el passat mes de maig del 2023 a favor de l'equip d'arquitectura de La Mangrana de Caldes. El projecte porta una demora important ja que no ha permès a Matís poder desenvolupar el seu projecte arquitectònic durant tots aquests mesos. Matís s'ha continuat reunint periòdicament per anar treballant la seva cohesió com a grup, les seves necessitats, etc.

Quant a la **gestió del patrimoni**, durant el 2023 tots els immobles propietat de la Cooperativa van continuar llogats, excepte el local comercial del Carrer Punsola de Mataró, que van rescindir el contracte a l'abril del 2023. A banda, el terreny de Sentmenat que continua aturat.

El Director va explicar que el Consell segueix treballant per la reorganització de l'endeutament de la cooperativa. De

manera constant s'ha anat millorant la situació, s'ha avançat molt, però aquesta tasca continua essent un apartat important dins la gestió.

Comptes anuals i proposta d'aplicació de resultats.

El director va fer una explicació detallada tant del Compte de Resultats com del Balanç, que totes les sòcies van tenir l'oportunitat de consultar abans de la celebració de l'Assemblea. El resultat del 2023 abans d'impostos va ser de 92.670,45 euros.

Seguidament es va presentar el pressupost per l'any 2024, comparant-lo amb el resultat real del 2023 i la previsió és que el benefici serà més reduït que anys passats.

Pel que fa a l'aplicació dels resultats de l'exercici, el Consell Rector va proposar a l'Assemblea fer-ho d'acord amb allò que estipula l'article 36 dels Estatuts Socials, on el 75% dels resultats es van aplicar al Fons de Reserva Obligatori (77.225,38€) i el 10% al Fons d'Educació i Promoció Cooperatiu (10.296,72€). I un cop fetes aquestes dotacions, i satisfet l'impost de societats, els excedents sobrants es destinen al Fons de Reserva Voluntari irrepartible (15.445,07€).

Comunitat Energètica Les Brugueres II.

Enguany s'està treballant per a dur a terme un segon projecte de Comunitat Energètica a l'aparcament del Caprabo que serà únicament propietat de Cooperativa 70. Es va aprovar crear una secció especial dins la pròpia cooperativa, tal i com ens possibiliten els nostres Estatuts. Les seccions especials tenen l'objectiu que aquestes desenvolupin la seva pròpia activitat mitjançant una gestió autònoma i s'hi poden adherir les persones sòcies de la Cooperativa i les persones beneficiàries. També es va aprovar un reglament de règim intern on es delimiten les atribucions genèriques del seu Comitè de Gestió i el seguiment que es reserva al Consell Rector.

A banda, es va aprovar per unanimitat l'**ampliació de dos articles dels actuals Estatuts i la modificació d'un tercer, i finalment va quedar aprovada la refosa dels Estatuts** per tal d'agrupar en un sol document notarial totes les modificacions que l'Assemblea ha anat aprovant.

Finalment, calia **renovar els membres del Consell Rector** escollits a l'Assemblea del 2020 per finalització de mandat i es va fer l'elecció dels nous membres. Dies després de l'Assemblea, a la primera reunió de Consell Rector, es va fer la distribució de càrrecs tal i com marquen els Estatuts Socials. La composició definitiva i la durada dels càrrecs del nou Consell Rector és la següent:

Càrrec	Nom i cognoms	Mandat
Presidència	ENRIC CUARTIELLAS VICENTE	2026
Secretaria	MARIBEL POCH ARGEMÍ	2028
Vicepresidència	PEDRO CAMACHO GONZÁLEZ	2026
Vicesecretaria	PEPE BEÚNZA VÁZQUEZ	2028
Vocal	ANNA MELGUIZO CABALLERO	2026
Vocal	JOAN MARÈS TORRAS	2028
Vocal	PLÀCID REY PÉREZ	2026
Vocal	MERCÈ LLAURADÓ NAVARRO	2026
Suplent	JORDI MASPONS SAFONT	2028
Suplent	JOSEP ROMERO COLLS	2026
Suplent	MONTSERRAT GASPÀR BLANCAFORT	2028
Suplent	MARINA ALCOJOR PAGÈS	2026

Des del Consell Rector i l'equip tècnic s'agraeix a la consellera Gemma Xufré, que ha renunciat al mandat abans del seu venciment, la seva dedicació a la cooperativa durant tot el temps que ha format part del Consell Rector.

Agència Catalana del Consum

Què cal saber si no rebeu les factures de llum en el període acordat

Com a consumidors heu de saber que:

- La **facturació** del servei ha de ser **mensual o bimestral**, en funció de les condicions del vostre contracte.
- Quan, **per un error administratiu imputable a la companyia**, no rebeu les factures o aquestes factures les rebeu amb retard, la companyia **no us podrà exigir el pagament** de les factures **que excedeixin de l'any sense haver-se facturat**.
- Si l'empresa no us ha emès factures de llum en el període adient, podeu demanar el fraccionament en tantes factures mensuals com mesos hagueu estat sense rebre la factura.
- En cas que canvieu de companyia teniu dret a rebre la liquidació del compte, en el termini de 42 dies com a màxim, a comptar des de la data en què es va produir el canvi.
- Quan aquestes situacions us provoquin una situació d'indefensió o bé hi hagi un incompliment del contracte o un mal servei d'atenció al client, podeu demanar, entre altres coses, una compensació que ha d'estar degudament quantificada.
- En el cas que us cobrin un **tipus impositiu (IVA) superior al que corresponia al període en què us havien d'emetre la factura**, heu de demanar a la companyia que us compensi aquesta diferència.
- Podeu consultar qualsevol dubte que tingueu adreçant-vos al vostre organisme públic de consum.

Com reclamar:

- Si no es respecten els vostres drets, reclameu a l'empresa comercialitzadora de llum per algun mitjà que en deixi constància –fulls oficials de queixa, reclamació i denúncia, formulari web, telèfon amb número d'incidència, etc.
- Si en el termini de 30 dies no heu obtingut resposta, o bé la resposta no és satisfactòria, contacteu amb el servei públic de consum del vostre municipi o comarca, o bé amb l'Agència Catalana del Consum. Des dels organismes públics de consum es tramitarà la reclamació mitjançant una mediació i/o un arbitratge de consum.

*Article consultat, copiat i adaptat de <https://consum.gencat.cat/ca/detalls/noticia/manca-facturacio-llum> a data 26 de juliol de 2024



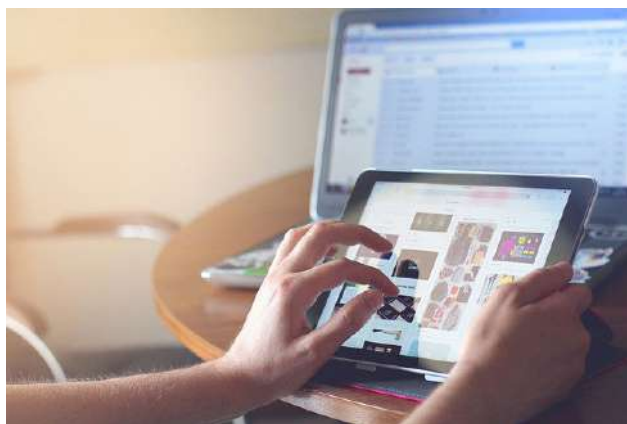
Recordeu que les persones sòcies podeu venir al Local Social a buscar l'exemplar del llibre "Cooperativa 70, cinquanta anys d'històries compartides" de forma gratuïta.

Agència Catalana del Consum

Consells per a compres i transferències de diners a través d'Internet

Compres i contractes per Internet

- Compreu preferiblement en **llocs web que ja conegueu o dels quals en tingueu bones referències**. Verifiqueu que la pàgina contingui la **identitat de l'empresa venedora i dades de contacte**.
- Identifiqueu les **característiques del producte o servei, el preu i el cost del transport**, la forma de pagament i la modalitat de lliurament.
- Abans de confirmar la compra, vigileu que no hi hagi **opcions premarcades** que puguin implicar despeses addicionals.
- Comproveu que el venedor us envia la **confirmació de la compra** amb la referència de la transacció i conserveu el missatge.
- En cas d'incidències, guardeu sempre constància de l'error per si heu de reclamar posteriorment càrrecs indeguts.
- Sempre que no s'indiqui un altre termini, el lliurament del producte o el servei s'ha de fer dins dels **30 dies naturals** següents a la realització de la compra.
- Disposeu d'un **període mínim de 14 dies per tornar la compra** –el que es coneix com a dret de desistiment–, **amb algunes excepcions** com és el cas de **productes personalitzats o fets a mida**, productes peribles com ara aliments o aquells que no es poden reutilitzar per raons d'higiene o **serveis que es presten en una data concreta** (reserves de vol, entrades per a espectacles, etc.). Llegiu la informació sobre la política de canvis i, davant del dubte, pregunteu.
- Només us poden cobrar **despeses de devolució** si us ho van informar en el moment de la compra o si va triar un sistema de lliurament més costós que l'ordinari.
- Si us han concedit un crèdit per finançar la compra o la contractació i exerciu el dret de desistiment –és a dir, anul·lació del contracte/devolució del producte–, això implica també la resolució del crèdit sense cap mena de penalització.
- L'enviament del producte ha de contenir l'adreça de contacte de l'establiment, la factura corresponent, la garantia i el formulari de desistiment.
- Tingueu en compte que tots els **productes que es compren en webs de fora de la Unió Europea estan subjectes al pagament d'IVA i altres drets de duanes**. Per tant, abans de fer una compra en línia en una botiga virtual d'un país no comunitari, **verifiqueu si els impostos estan inclosos en el preu final**, ja que aquests recàrrecs els pot cobrar directament el venedor o posteriorment la companyia que fa l'entrega dels productes.
- A més, **si compreu en botigues virtuals amb seu fora de la Unió Europea** i teniu cap problema, la situació podria ser més complexa i difícil de resoldre.
- En cas de disconformitat, reclameu a l'empresa per un mitjà que en deixi constància (formulari web, telèfon amb número d'incidència, etc.). Si en el termini de 30 dies no heu obtingut resposta, o bé la resposta no és satisfactòria, contacteu amb el servei públic de consum que us correspongui segons el vostre municipi.



Imatge de fancycrave1 a Pixabay

**DEU CONSELLS QUE HAS DE CONÈIXER
A INTERNET, QUE NO
T'ESTAFIN**

<p>PROTEGEIX EL TEU DISPOSITIU</p> <p>Instal·la un antivirus i actualitza'l periòdicament perquè detecti les noves amenaces que circulen per la xarxa.</p> 	<p>UTILITZA UNA XARXA WI-FI CONEGUDA</p> <p>La informació transmesa a través de les connexions públiques pot ser capturada fàcilment per hackers o ciberdelinqüents.</p> 
<p>REALITZA UNA CONNEXIÓ SEGURA</p> <p>L'adreça d'una botiga en línia que comenci per HTTPS i mostri un cadenat a la barra d'adreces garanteix la navegació de forma segura.</p> 	<p>BUSCA I REVISLA LA POLÍTICA DE PRIVACITAT I DEVOLUCIONS</p> <p>Abans de comprar en una botiga en línia revisa que tingui la seva política de privacitat en un lloc visible i que estigui actualitzada.</p> 
<p>OBSERVA L'ASPECTE VISUAL DE LA WEB</p> <p>Les errades ortogràfiques o les frases incoherents i una pàgina web poc atractiva poden ser indicis d'estafa.</p> 	<p>PREUS MOLT BAIXOS</p> <p>Desconfia d'ofertes a preus molt inferiors al valor de mercat anunciats en webs o xarxes socials. Pot ser indicatiu de sospita.</p> 
<p>CONSULTA LES OPINIONS D'ALTRES USUARIS</p> <p>Informa't en cercadors, xarxes socials i fòrums per comprovar quina opinió tenen altres persones sobre una web o un venedor.</p> 	<p>CONSIDERA LES OPCIONS DE PAGAMENT</p> <p>Per a evitar-te problemes, no facis pagaments utilitzant sistemes de transferència de diners de forma anònima.</p> 
<p>NO PAGUIS PER AVANÇAT A CANVI D'UNA FEINA, UN PRÉSTEC O UN PREMI</p> <p>Rebutja qualsevol tipus d'oferta que et demani diners per avançat.</p> 	<p>OFEREIX ÚNICAMENT LES DADES PERSONALS NECESSÀRIES</p> <p>En cas que t'estranyi que per efectuar la compra et demanin alguna dada personal (telèfon mòbil, nom de familiars, lloc de naixement...), no la facilitis.</p> 






https://mossos.gencat.cat/ca/consells_de_seguretat/tecnologia/internet-xarxes-socials-i-aplicacions/compres_segures_internet/

Seguretat en el pagament i enviament de diners pel mòbil

Cada cop més s'utilitzen aplicacions de pagament o transferències immediates de diners; una de les més conegudes és Bizum, que compta amb l'aval de les principals entitats bancàries espanyoles.

Les entitats bancàries permeten aquest sistema per mitjà de les seves aplicacions i cada cop més botigues "físiques" accepten aquest sistema de pagament. Així mateix, també conegudes xarxes socials o grans multinacionals (Facebook, Amazon...) impulsen avui les seves plataformes de pagament.

En alguns casos algun d'aquests sistemes s'han utilitzat per fer estafes digitals.

Com funciona: alguns exemples d'estafes

Els ciberdelinqüents busquen informació vostra, i l'utilitzen quan es posen en contacte amb vosaltres per mitjà d'una trucada de telèfon, correu electrònic o per aplicacions de missatgeria instantània i, fent-se passar per un organisme oficial o un tercer, us comuniquen que:

- Cal fer un pagament per mitjà de l'enllaç que us envien.
- Teniu pendent un reemborsament de la Seguretat Social (prestació per maternitat, fills/es al vostre càrrec, un ERTO, etc.) i us envien un enllaç de Bizum, per exemple, per rebre-la. En aquest cas, l'enllaç dona una ordre de cobrament.

ELS 10 CONSELLS PER EVITAR ELS FRAUS EN LES COMPRES A INTERNET

- 1 Procura que el teu equip o dispositiu estigui actualitzat i protegit.
- 2 Utilitza una connexió segura, evita comprar connectat a xarxes wifi públiques.
- 3 Identifica amb claredat el portal on estàs comprant, verifica l'autenticitat dels enllaços en missatges o anuncis.
- 4 Informa't sobre el comerç on compres: qui són, on tenen la seu social i com posar-s'hi en contacte. Cerca comentaris a la xarxa.
- 5 Compara preus i desconfia d'ofertes massa atractives.
- 6 Valora comerços amb adhesió al sistema arbitral de consum o a segells de confiança.
- 7 Revisa la política de privacitat, facilita només les dades personals imprescindibles.
- 8 Utilitza exclusivament mitjans de pagament segurs: targetes amb límit de crèdit, virtuals o a través d'intermediaris com ara PayPal.
- 9 No oblidis que si el comerç té seu a la UE, disposes d'un termini de 14 dies per retornar el producte i una garantia de dos anys; conserva els comprovants de compra.
- 10 I sobretot: si tens dubtes sobre la fiabilitat d'una botiga en línia, és millor descartar la compra, sempre podràs trobar altres alternatives.

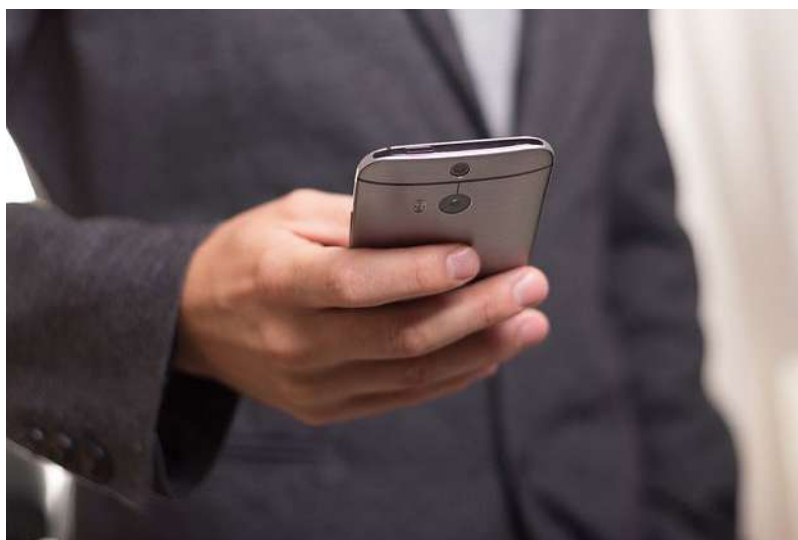
https://www.diba.cat/documents/167269/347634254/PDF_A4_CONSELLS+COMPRAR+INTERNET.pdf

També utilitzen altres formes per aconseguir fer càrrecs als comptes bancaris de les persones usuàries:

- Us donen instruccions per telèfon sobre com configurar el servei de pagament, i amb això aprofiten per recopilar les vostres dades.
- Us envien un missatge de sol·licitud de transferència.

En portals de compra i venda de productes:

- Un suposat comprador us diu que està interessat en comprar-vos un producte i us envia un missatge on us demana que accepteu el pagament per rebre l'import que heu demanat.
- En aquest missatge, en realitat, el suposat comprador us està fent un cobrament i no pas el pagament del producte.



Imatge de Niek Verlaan a Pixabay

Vishing

Tècnica de pesca en què s'intenta enganyar les víctimes telefònicament, se sol utilitzar un programari específic que fa trucades telefòniques des d'un ordinador.

Els delinqüents, suplantant la identitat d'algun organisme, intenten convèncer les víctimes que facilitin o actualitzin les seves dades, sigui en la mateixa trucada o bé accedint a una pàgina web concreta.

Com evitar-ho?

- Tingueu clar que **cap organisme oficial usa Bizum per fer pagaments**.
- En una trucada, si teniu dubte que pot ser un engany, **no doneu cap mena d'informació personal i pengeu**.
- Si apareix el número en pantalla, podeu fer una **recerca per Internet per intentar esbrinar si aquell número està relacionat amb algun frau**.
- **Abans de fer res, poseu-vos en contacte amb la font oficial** per comprovar la veracitat de la informació que us han donat per telèfon.
- En cas de confirmar que la trucada és fraudulenta, **bloquegeu el número de telèfon perquè no us pugui tornar a trucar**.
- Tot i això, tingueu en compte que els estafadors canvien sovint de número de telèfon.
- **No actueu per impulsos**: és freqüent que els ciberdelinqüents exposin la situació com una urgència, amb accions que cal fer immediatament per resoldre-la.
- **Abans de fer un pagament en un web de comerç electrònic assegureu-vos que aquest és fiable**,

i, si existeix l'opció, **eviteu fer la compra a través de Bizum**, ja que la transferència és instantània i és pràcticament impossible tirar enrere l'operació.

En el cas de Bizum, des del seu web recomanen:

- Si heu de rebre diners per mitjà de Bizum no cal que introduïu les vostres dades bancàries.
- Si teniu sospites que la sol·licitud d'enviament de diners és fraudulenta, podeu denegar-la des de l'aplicació de la vostra entitat bancària.
- Reviseu els detalls del pagament en l'aplicació de la vostra entitat bancària o en el vostre compte per confirmar que no l'identifiqueu. En aquest cas, poseu-vos immediatament en contacte amb el servei d'atenció al client de l'entitat perquè us indiquin com procedir.

Recomanacions

- **Alerta amb el que publiquem a les xarxes socials.**
 - Eviteu les dades més personals i sensibles.
 - Reviseu la configuració de la privacitat dels vostres perfils.
- Practiqueu periòdicament **l'egosurfing**, és a dir, cerqueu quina informació sobre vosaltres surt a Internet posant el vostre nom als cercadors. Si descobriu que hi ha dades personals vostres que s'han publicat sense consentiment, contacteu amb la persona, empresa o institució responsable d'aquell lloc web perquè les elimini.

Ets víctima d'un delicte?

- Si sou víctimes d'una estafa, truqueu a la vostra entitat bancària per veure si es pot aturar la transferència o saber com es poden recuperar els diners.
- Denuncieu-ho a la comissaria més propera.
- En el cas que necessiteu assessorament, tingueu dubtes o si penseu que podeu ser víctima d'un delicte relacionat amb la navegació per internet, en qualsevol de les seves possibilitats, o heu visualitzat algun pàgina que contingui pornografia infantil, escriviu a l'adreça electrònica internetsegura@gencat.cat i es posaran en contacte amb vosaltres ben aviat.

*Article consultat, copiat i adaptat de https://mossos.gencat.cat/ca/consells_de_seguretat/tecnologia/internet-xarxes-socials-i-aplicacions/pagament-enviament-diners-pel-mobil/ a data 26 de juliol de 2024

Omic

Oficina Municipal
d'Informació al Consumidor
COOPERATIVA 70

Font i Boet, 7
08140 Caldes de Montbui

T 938 654 530

HORARI:
dimarts i dimecres de 9 del matí a 2 del migdia i de 5 a 7 de la tarda
dijous de 9 del matí a 2 del migdia
*juliol i primera quinzena de setembre:
dimarts, dimecres i dijous de 9 del matí a 2 del migdia

AGOST TANCAT PER VACANCES

a/e info@omiccaldesdemontbui.cat



Omic

OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ AL CONSUMIDOR



PROGRAMACIÓ SETEMBRE-DESEMBRE

Cursos i tallers

Costura

Grup de Patchwork



Imatge de bego eguia a Pixabay

Vols venir a fer els teus projectes de Patchwork en grup?

Vine els dijous a la tarda un parell d'hores i comparteix les teves creacions amb les companyes.

Tindràs a disposició planxa, taula de planxar i taula de tall. La resta de material l'has de portar de casa.

**CLASSES NO DIRIGIDES,
són classes d'autoaprenentatge.**

Els dijous de 2/4 de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

Places limitades

Preu: 5 euros mensuals

<https://cooperativa70.coop>

Per estalvi econòmic i per reduir el consum de paper en les comunicacions i així contribuir a la protecció del medi ambient, hem deixat d'enviar en paper el butlletí a les persones sòcies. Pots trobar la versió impresa al local i recorda que a través del lloc web de la Cooperativa 70 pots mantenir-te informada de les diverses activitats que es van programant al llarg del curs i et pots descarregar la versió digital del butlletí.

Si encara no reps la informació per correu electrònic només cal que ens el facis arribar!

www.facebook.com/CooperativaSetantaSocl

www.twitter.com/Cooperativa70

www.instagram.com/Cooperativa70



Qi Gong (Txi Kung)



El Txi Kung és un art mil·lenari que forma part de la Medicina Tradicional Xinesa. Amb una sèrie de moviments, rutines i formes, treballa la ment, el cos físic, les emocions i la respiració, i així intentes assolir el benestar i amb ell, retornar a l'equilibri.

Jo en soc instructora i practicant, i m'agrada compartir les sessions amb gent que busca assolir l'harmonia i el benestar en el seu dia a dia.

El Txi Kung el poden practicar totes les persones, tinguin l'estat físic que tinguin, adaptant una mica i personalitzant els exercicis i moviments.

Només cal portar roba còmoda i ganes d'estar per tu una estona.

Curs a càrrec de **Jorgina Pequera**, instructora de Qi Gong i sòcia de Cooperativa 70.

Obrim nou horari els dimecres a 2/4 de 6 de la tarda, enfocat a criatures a partir de 6 anys. Podeu compartir-ho amb els vostres fills o filles.

Vine a la sessió de portes obertes del dimecres 18 de setembre o a la del 25 i informa-te'n

NOU GRUP: els dimecres de 2/4 de 6 a 2/4 de 7 (infants sols o amb adults)

Els dijous de 10 a 11 del matí (adults)

Preus: 35 euros mensuals (adults)

30 euros mensuals (infants)

40 euros mensuals (infant i adult)



LA TORTUGA avui



www.latortugaavui.com

Ja pots llegir el butlletí digital de l'Associació Cultural La Tortuga Avui, entrant al seu portal.

(Núm. 132 - juliol i agost 2024)

Idiomes

Italiano per piacere!



"Italià per plaer!" és un curs adreçat a persones amb interès i ganes d'aprendre italià, tinguin ja alguns coneixements o no en tinguin. Es tracta d'aprendre italià pel plaer de poder parlar una nova llengua, a l'hora que conèixer diferents aspectes de la cultura italiana (part de la seva història, algunes ciutats, costums, la cuina italiana, etc.).

Per posar en pràctica els continguts treballats i tenir un contacte viu amb la llengua, cada any es fa un viatge a Itàlia, de forma opcional. Per fer el curs caldrà comprar un llibre que indicarà el professor.

Curs a càrrec de **Jeroni Miguel**, soci de Cooperativa 70, Doctor en Filologia, professor d'italià titulat per la Universitat de Siena (Itàlia).

DIMECRES: de 5 a 2/4 de 7, nivell B1

DIMECRES: de 2/4 de 7 a 8, nivell C2

DIVENDRES: de 2/4 de 5 a 6, nivell A1

DIVENDRES: de 6 a 2/4 de 8, nivell A2

Inici mes d'octubre

Consulta nivell i disponibilitat de places

Preu: 35 euros mensuals

Conversa en anglès (grups d'adults, joves i infants)



Per conèixer i no perdre el coneixement d'una llengua, cal practicar-la. Per això, amb els grups de conversa en anglès podràs posar en pràctica aquesta llengua, parlant de diferents temes que t'agradin o et puguin ser útils, a través dels quals aniràs també incorporant vocabulari nou. Grups d'adults, joves i infants.

Amb una mestra nadiua. Consulta el teu nivell i incorpora't al més aviat possible.

Posa't en contacte amb nosaltres per informar-te dels horaris disponibles, trucant al 93 865 45 30 o per correu

electrònic a coop70@cooperativa70.coop

Preus: 30 euros mensuals (adults)

35 euros mensuals (infants i joves)

Salut · Emocions

Com deixar de patir segons la Integració Emocional (curs)



Foto de Guilherme Alemeida a Pexels

La Integració Emocional (IE) és una de les tècniques terapèutiques més ràpides, eficients i poderoses, capaç de dissoldre qualsevol tipus de malestar, patiment o problema que t'afecti en la vida diària. No hi ha cap problema emocional que no es pugui resoldre amb la teva voluntat i amb la IE. A més, la IE et permetrà conèixer-te profundament i donar forma a la vida que desitges.



Teràpies Maribel Poch
Consciència & Equilibri

*"El secret de la felicitat,
resideix en ser conscient
i treballar l'equilibri"*
-Maribel Poch-

Curs a càrrec de **Maribel Poch**, Mestra d'Integració Emocional i sòcia de Cooperativa 70.

Els dimarts d'octubre de 6 de la tarda a 2/4 de 8 del vespre
Xerrada informativa i gratuïta el dimarts 24 de setembre a les 6 de la tarda

Inici: 1 d'octubre

Cal inscripció prèvia

Preu: 99 euros tot el mes



coopsetanta

Recepció i atenció telefònica **Coop70**

De dilluns a dijous de 9 del matí a 2 del migdia,
i de 5 a 7 de la tarda.

Divendres de 9 del matí a 2 del migdia.



OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ AL CONSUMIDOR



Oficina Municipal d'Informació al Consumidor

Dimarts i dimecres de 9 del matí a 2 del migdia,
i de 5 a 7 de la tarda. Dijous de 9 del matí a 2
del migdia. Per correu electrònic a:

info@omiccaldesdemontbui.cat

Xerrada

INTEGRACIÓ EMOCIONAL (IE) QUÈ FAIG AMB LES MEVES EMOCIONS?



Qualsevol llibre de gestió emocional, ens explica que les hem d'acceptar, però...

- Com s'accepta una emoció?
- Reconec quina emoció estic sentint?
- Puc deixar de patir-la?
- Com faig per tenir emocions més boniques?
- Per què no paro de pensar i sentir-me malament?

Si no t'han explicat mai com alliberar-te'n d'una manera pràctica, vine a la xerrada sobre la Integració Emocional (IE). No et perdràs en conceptes, farem l'explicació i la posarem en pràctica.

Si t'agrada, podràs apuntar-te al taller que iniciem a l'octubre.

T'hi esperem!



*"El secret de la felicitat,
resideix en ser conscient
i treballar l'equilibri"
-Maribel Poch-*

Teràpies Maribel Poch
Consciència & Equilibri

Taller a càrrec de **Maribel Poch**, sòcia de Cooperativa 70 i Mestra d'Integració Emocional. Dins d'aquesta formació de 5 anys, ha cursat diverses especialitats:

- Relacions de Parella
- Depressió, ansietat, insomni
- Alimentació Emocional Conscient
- Teràpia a adolescents

Dimarts 24 de setembre
de 6 de la tarda a 8 del vespre
Entrada lliure i gratuïta

Exposició

DIBUIXANT VIATGES

Exposició a càrrec de **Ferran Rodríguez**



**DEL 22 DE NOVEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Inauguració el 22 de novembre

Viatgem per tot el món a través dels mapes dels pobles, de les ciutats i dels seus carrers.

L'artista ha aprofitat les formes dels mapes i els seus carrers per a realitzar diferents intervencions: retrats, animals, etc.



Entrada lliure i gratuïta

Recursos per aprendre o millorar el català a l'inici de curs

El mes de setembre és un bon moment per plantejar-se reptes, i l'aprenentatge o la millora de l'ús oral o escrit de la llengua catalana pot ser-ne un.

Des de l'Oficina de Català de Caldes, us oferim diferents recursos per fer-ho.

Cursos de català per a adults: aprenentatge a l'aula o virtual, amb tutoria i certificació

L'oferta de cursos de català a Caldes va des dels que fan èmfasi en la llengua parlada, als cursos de nivell més avançat, que es fixen sobretot, en l'escriptura.

Les persones que ho necessitin podran començar a aprendre a entendre i parlar el català amb dos Bàsics 1 i un Bàsic 2. I continuar l'aprenentatge del català oral amb un Elemental 1.

Per als que necessitin començar a escriure el català amb correcció, hi ha el curs de nivell Intermedi 1.

A més a més d'aquests cursos presencials, també hi ha oferta de cursos en línia amb tutoria: un Bàsic 1, i un curs de perfeccionament de la llengua, un Suficiència 2.

Aquests cursos permeten obtenir un certificat oficial de català.



Les inscripcions seran el 16 i 17 de setembre (el 12 i el 13 per als antics alumnes), per internet: <https://inscripcions.cpnl.cat/>; o de manera presencial a les Cases dels Mestres.

Parla.cat: aprenentatge autònom sense certificació

Parla.cat és un espai virtual d'aprenentatge que posa a l'abast de tothom materials didàctics per aprendre la llengua catalana. La proposta formativa que ofereix Parla.cat s'organitza en quatre nivells d'aprenentatge i cada nivell està organitzat en tres graus:

- Nivell Bàsic: Bàsic 1, Bàsic 2, Bàsic 3
- Nivell Elemental: Elemental 1, Elemental 2, Elemental 3
- Nivell Intermedi: Intermedi 1, Intermedi 2, Intermedi 3
- Nivell de Suficiència: Suficiència 1, Suficiència 2, Suficiència 3.

L'alumne disposa en tot moment de recursos i eines d'ajuda que complementen l'aprenentatge de la llengua.

L'accés a la plataforma, impulsada per la Secretaria de Política Lingüística, l'Institut Ramon Llull i el Consorci per a la Normalització Lingüística, és lliure i permet l'aprenentatge totalment autònom, ja que els materials són de lliure accés, i és gratuït.

La inscripció és oberta permanentment i l'alumne pot anar al seu ritme sense un calendari establert.

Aquests cursos no permeten obtenir un certificat oficial, però sí que, un cop acabat el curs, l'alumne pot optar a presentar-se lliurement a les proves que convoca periòdicament la Secretaria de Política Lingüística per obtenir-ne un: llengua.gencat.cat/certificats



Voluntariat per la llengua: millorar-ne l'ús oral i guanyar fluïdesa

Voluntariat per la llengua (VxL) és un programa per practicar català a través de la conversa impulsat per la Secretaria de Política Lingüística del Departament de Cultura i gestionat territorialment pel Consorci per a la Normalització Lingüística.

Es basa en la creació de parelles lingüístiques formades per un voluntari, que parla català fluidament, i un aprenent, que en té coneixements bàsics i vol adquirir fluïdesa.

Les trobades, presencials o en línia, es fan una hora a la setmana durant un mínim de 10 setmanes, a l'hora i dia que acordin els dos participants.

Des de l'Oficina de Català de Caldes, gestionem les demandes de les persones aprenentes i les ofertes de les voluntàries, per formar les parelles lingüístiques que volen fer l'hora setmanal de conversa a la població o bé en línia.

La persona aprenenta adquireix fluïdesa per fer servir el català allà on el necessiti i la voluntària s'acostuma a fer servir el català amb una persona que encara no el domina prou, sense haver de fer el canvi de llengua.

En el marc del programa Voluntariat per la llengua, cada dimecres a d'11 a 12 h, a la Biblioteca de Caldes, una voluntària lingüística condueix una tertúlia en català, oberta a tothom que necessiti millorar el català que parla o guanyar fluïdesa.



Per a més informació:



Plaça de la Font del Lleó, 11
Caldes de Montbui
(cita prèvia)
634 757 151
93 862 70 24
caldes@cpl.cat

La benzinera de Cooperativa 70



Situada a l'aparcament del Caprabo de Caldes de Montbui

ACTUALMENT, DESCOMPTE DE 2 CÈNTIMS PER LITRE. NOMÉS PER A LES PERSONES SÒCIES (*).

PER A L'APLICACIÓ DEL DESCOMPTE, CAL SEGUIR AQUESTS PASSOS:

PAGAMENT AMB TARGETA:

- Tria la forma de pagament. TARGETA.
- Tria el tipus de combustible (Gasoil/benzina...)
- Marca l'import que vols posar (5/10/30... Ple)
- **La pantalla et diu: Introdueix la targeta. És en aquest moment que has d'introduir el teu carnet de sòcia de Cooperativa 70.**
- Retira el carnet, comprova que t'ha identificat i seguidament introdueix la targeta de pagament.

PAGAMENT EN EFECTIU:

- En el cas del caixer on es pot pagar en efectiu, un cop escollit el sortidor i l'import, hi ha una casella que diu **TARGETA DE FIDELITZACIÓ**. Introdueix el carnet de sòcia de Coop70, abans d'introduir els bitllets, per tal que t'apliqui el descompte.

**El descompte aplicable a la persona sòcia es pacta periòdicament amb Gas-Oils Rovira en funció de l'evolució de les vendes i dels preus de mercat, podent ser un descompte més gran o més petit.*

Ser sòcia de Cooperativa 70 té molts avantatges

Si encara no ho ets:

Fes-te'n sòcia



Fer-se sòcia de Cooperativa 70 permet accedir a tot un seguit d'avantatges com els descomptes a la cafeteria L'Àgora, els descomptes en el preu del carburant de la benzinera situada al costat del Caprabo de Caldes, els preus especials en els productes de comerç just i de cooperatives catalanes i els descomptes a diversos establiments comercials i empreses de serveis amb conveni amb la Cooperativa. A més, pots participar en les activitats que impartim al Local Social.

Aquests avantatges es fan extensius a tots els membres de la unitat familiar (cònjuge o convivent amb relació anàloga, amb independència de la seva orientació sexual, les descendents i ascendents comuns i les de qualsevol d'ambdues que convisquin amb la persona sòcia).

Per fer-se sòcia només cal fer un únic pagament de 18 euros per a tota la unitat familiar, sense quotes addicionals ni de manteniment

Article d'opinió. "Hay que hacerlo"

Me refiero al DVA (Documento de voluntades anticipadas) antes llamado testamento vital. Nos puede solucionar muchos problemas.

Ojalá no ocurra, pero imaginemos que, por un accidente, una persona querida queda inconsciente y solo puede seguir viva enganchada a una máquina y sin perspectivas de mejorar. A mí no me gustaría seguir vivo en esas condiciones, pero ¿Quién decide apagar la máquina? Es una solución muy difícil, pero si tengo firmado el DVA, apagar esa máquina es un acto de amor pues es lo que yo quiero. De otra forma nos podría producir mucho sufrimiento y dudas.

Hay más situaciones que pueden ocurrir y que explica el DVA. Pese a lo importante que es, el porcentaje de personas que tienen firmado el Documento es muy bajo con respecto a otros países. En Caldes solo 1,91 % tiene hecho el DVA. En la comarca del Vallès oriental el 1,55%.

Vivimos una cultura de espaldas a la muerte cuando si hay algo seguro es que a todos nos tocará. Haciendo un poco de broma, que también va bien con este tema, debemos vivir cada día como si fuera el último de nuestra vida. Seguro que algún día acertaremos.

Para realizar el DVA se puede hacer ante notario y pagar la minuta o en el Centro de atención primaria CAP que es gratuito.

Hay que solicitar visita con la trabajadora social sanitaria del centro de atención primaria (CAP). Ella nos entregará el documento de voluntades anticipadas donde se explica para lo que sirve y hay que leer con mucha atención y nos informa el procedimiento a seguir que actualmente se ha simplificado para facilitar su validez. Solo ha de firmarlo el titular y un o una profesional sanitaria del ámbito de la atención primaria, hospitalaria o sociosanitaria.

Os dará cita con el personal administrativo para acordar un día y la hora para entregar la documentación.

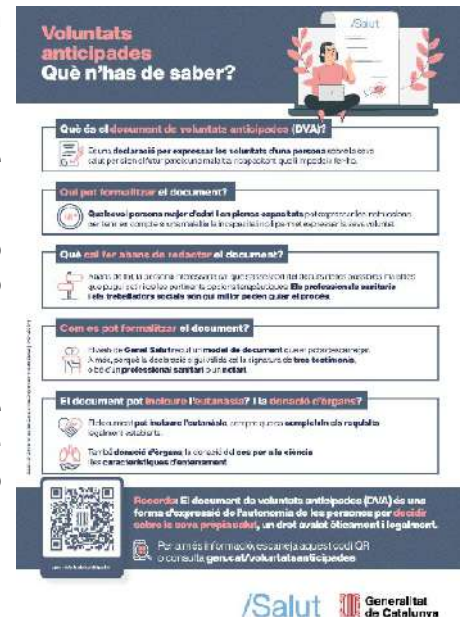
Ese día el titular junto con la trabajadora social debe presentar en la administración del CAP el documento junto con el DNI del titular. En el CAP se escanea toda la documentación que ellos envían a la Generalitat para su registro.

Al cabo de unos días recibes por correo, el resguardo de la presentación del documento a la Generalitat y ya estas inscrito en el registro general de DVA.

No hay que preocuparse. La trabajadora social lo explica muy bien.

Pepe Beúnza

Article d'opinió publicat al número #114 de la publicació mensual independent Calderí.



Avantatges per a persones sòcies

Recorda que el butlletí és trimestral i pot haver modificació en els descomptes en aquest període de temps. Per tal de consultar els descomptes vigents, sempre pots consultar a la pàgina web de la Cooperativa, a l'apartat "Descomptes als comerços" dins de la pestanya "Avantatges persones sòcies".

CONVENIS COOPERATIUS

Abacus ●●●

Cooperativa

Abacus cooperativa ofereix a Coop 70 la tarifa reduïda (cost soci) en tots els seus productes, només a botigues: Papereria, idiomes, llibreria, llibreria infantil, joguines, manualitats, text, puercultura i tecnologia.

www.abacus.coop



Assegurances d'automòbil, llar, vida i accident; plans de pensions i d'estalvi

Informa't a Cooperativa 70

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

PROFESSIONALS



Entre el 10% i el 15% de descompte en assessoria laboral, fiscal, comptable i jurídica

Sant Pau, 94 · Caldes de Montbui
Tel. 93 865 48 25



1a visita gratuïta i 10% de descompte per a sòcies
Empresa especialitzada en Head-renting financer

www.edhom.cat / info@edhom.cat
C. Progrés, 3 Local 2 Barcelona



15% de descompte sobre els honoraris.
Informació sense compromís

Sant Pau, 24 · Caldes de Montbui · Tel. 93 865 38 90
info@abaclegal.com



ADVOR

ASSESSORIA JURÍDICA

C. Gregori Montserrat, 11 Local · Caldes de Montbui
682 731 934 · advor@advor.es

Assessorament jurídic

Encàrrecs d'assessoria jurídica · 15 % de descompte

ARQUIMES

ARQUITECTURA URBANISME I GESTIÓ TÈCNICA

preus especials per als socis

Plaça del Marquès s/n · Caldes de Montbui · T.93 865 43 08 · www.arquimes.com

Palau Service
DESEMBUSSOS

10% de descompte per a sòcies

- Fosses sèptiques
- Clavegueres
- Servei 24 hores



palauservice@hotmail.com
C. Can Ceferí, 7 08184
Palau - Solità i Plegamans

Urgències 24 h: 637 412 587 · 93 863 98 15

LUZÓN BUSÓN

ADVOCADES

C.Pau Cuscó, 28 · Caldes de Montbui · Tel. 93 164 25 43
info@luzonibuson.com

10% de descompte + info al web

OP DE MA

DESEMBUSSOS · LOCALITZACIÓ · REHABILITACIÓ

Bon servei, honestetat, garantia

Urgències 24h: 631615751

Revisió anual gratuïta per a sòcies

LLAR



Entre el 15% i el 20% de descompte sobre preus de tarifa en pintura decorativa

Mòbil 603 530 303
www.ombranatural.com



Gasoil de calefacció

Preus especials per a persones sòcies

Comandes a Cooperativa 70
93 865 45 30

OCI I LLEURE

cicles 02

OXIGEN

Entre un 5% i un 10% de descompte en material de muntanya i ciclisme

Av. Pi i Margall, 132 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 93 865 47 28



Descompte del 10%

Apartament per a 4/5 persones al casc antic de la vila termal de Caldes de Montbui. Lloguer per a reunions i dinars d'empresa. Més informació:

fontlleo@graupeiro.net o 650.715.264

LOGUER D'APARTAMENT TURÍSTIC
Caldes de Montbui

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

DISSENY I TECNOLOGIA



**FOTO
POCH**

5% de descompte en les sessions de fotos d'estudi



image-solutions.es
experts en fotografia

10% de descompte en revelat analògic o digital, o en la compra d'àlbums i marcs

Av. Pi i Margall, 87 · Caldes · 93 865 45 70 · is27@image-solutions.es
Av. St. Esteve, 45 · Castellar · 93 714 28 89 · is10@image-solutions.es
Av. Catalunya, 137 · Parets · 93 862 33 18 · is48@image-solutions.es

10% de descompte en els nostres serveis web



morethansites
La qüestió no és què fem, sinó com ho fem

webs corporatius
botigues virtuals
webs per a mòbils
e-disseny
e-marketing

info@morethansites.com
www.morethansites.com



FOTOGRAFIA DE MATERNITAT
10% de descompte

Instagram: @onavidalserra
Telèfon: 634537840
www.onavidalserra.com

ESTÈTICA



@Nas
perruquers

Perruqueria.
10% de descompte els dimarts, dimecres i dijous

P. Marquès, 10 · 08140 Caldes de Montbui
93 865 16 82



Sandra
ESTÈTICA

5% de descompte en tractaments spa i ungles

C. Buenos Aires, 42 · Caldes de Montbui
93 865 13 63 · 649 446 328



Stelios
Centre Mèdic Estètic

931 198 456
centremedicstelios@gmail.com
C/ Pi i Margall 24, 08140 Caldes de Montbui

5% de descompte a les persones sòcies de Cooperativa 70

ALIMENTACIÓ



La Soleia
ramaderiaecologica.cat

Vedella de qualitat certificada ecològica.
Directe del productor i repartiment a domicili.
Servim caixes de 6 quilos.

5% de descompte en el preu de comanda

Feu la vostra comanda a:
93 866 27 21 · lasoleia@ramaderiaecologica.cat



Pedragosa

Embotits Pedragosa
Avda. Pi i Margall, 125
Caldes de Montbui
Telf. 93.865.03.54
info@pedragosa.net

5% de descompte en productes Pedragosa
Excepte mes de desembre

SERVEIS A LES PERSONES SÒCIES

SALUT



Subvenció en el Servei de Suport a la Persona. Per a sòcies i beneficiàries majors de 65 anys

Informa't a Cooperativa 70



Marta López Juncosa
Terapeuta sistèmica

5% de descompte en la primera visita
661393957 · www.terapiacaldes.cat
@martaterapiacaldes (Instagram)
Marta López Juncosa (Facebook)



Av. Catalunya, 207
Palau Solità i Plegamans
Tel. 93 864 94 71

C. Sant Ramon, 7
Caldes de Montbui
Tel. 93 862 62 23

10% de descompte



CALDENTS
Clínica Dental

Odontologia conservadora · Pròtesis · Implants · Cirurgia oral · Ortodòncia
C. Lleida, 23 · 08140 · Caldes de Montbui
clinicadents@gmail.com · Tel. 93 865 31 54

5% de descompte en tots els tractaments



Psicologia infantil i juvenil
10% de descompte

Carrer d'Aparici, 7
Caldes de Montbui
Tel. 93 865 57 37 · 685 806 557

MONTSERRAT FERNÁNDEZ

Educadora i Psicòloga (Col. 16531)
Atenció a famílies, infants, adolescents i adults

20% de descompte en la primera visita

C/ Major, 32 1r 1a · 08140 Caldes de Montbui
Tel 637 44 00 35 · Hores convingudes



La 1a setmana del mes de prova (gratuïta) en la pràctica d'Aikido

Buenos Aires, 56 · 08140 Caldes de Montbui
Tel. 655 288 057 · www.aikido-sakaki.com



Avda. Pi i Margall 183 Local 2
Caldes de Montbui
938 65 49 96
Al costat de Caprabo

Farmàcia de l'Ametller
5% de descompte directe sobre tots els productes de parafarmàcia. Promoció no acumulable amb d'altres ofertes.



15% de descompte en sessions per a persones sòcies

Toni Catedra: Psicòleg i Coach. Facilitador sistèmic.
Marta Foix: Psicòloga clínica; Teràpia adults, parella i familiar.
Sessions presencials i en línia. <https://catedracoaching.com>



50% de descompte en la 1a sessió per a persones sòcies

SILVIA LOPEZ
PSICOLOGIA

C. Alfons Solà 1
Caldes de Montbui
666 260 954
silvialapsicologia@gmail.com



Jaume Valls Vullien
Coach i Terapeuta Sistèmic
Consultor Organitzacional Sistèmic



Coaching Sistèmic
Teràpia Sistèmica
Teràpia Gestalt
Entrevista gratuïta i 1a sessió al 50% !!
www.espaimentconscient.com

f Espai Ment Conscient
@espaimentconscient
685 656 385
Info@espaimentconscient.com



Alquimia del ser

Descompte del 5% en la primera visita i en les visites de seguiment

www.alquimiadelser.cat
Instagram: @Alquimiadelser
664 739 417



Teràpies Maribel Poch

Descompte del 10% per a persones sòcies a la 1a visita

Troba'm a Instagram, Facebook i TikTok com @terapiemaribelpoch
Truca'm al 677 805 455

SPIRITUAL



**YOGA - RESPIRACIÓ - PILATES
FIT-DANCE - DANSA DEL VENTRE
MEDITACIÓ**

Reserva la teva plaça T. 621 18 63 90

C/ Gral Padrós, 42 Caldes de Montbui
Descompte del 50% de la matrícula



COOBERT

GESTIÓ
D'HABITATGES
COOPERATIUS
SCCL

Estàs interessada en habitatge cooperatiu?

Vols informar-te del 1r grup d'habitatge
que s'està gestant a Caldes de Montbui?

És molt fàcil...

- 1 Envia'ns un correu a info@coobert.coop
- 2 Rebràs informació i convocatòries a les reunions
- 3 Visita la web <https://coobert.coop> o segueix-nos a xarxes [@Coobertcoop](#)



Recorda que per a les persones sòcies tenim servei de fotocòpies a color i en blanc i negre a preus reduïts. Informa-te'n.

Segueix-nos a xarxes!



www.facebook.com/CooperativaSetantaSccl
www.twitter.com/Cooperativa70
www.instagram.com/Cooperativa70



coopsetanta

<https://cooperativa70.coop>

Púding de llimona.

Ja tenim aquí el setembre! Mes de retrobaments i de nous començaments, els #apindèpics iniciem el curs plens d'il·lusió, ganes i sí, també, d'enyorament de les vacances.

Ben aviat tornarem a gravar el guardonat programa de cuina a Canal SET, el "Cuina amb mi". Com bé sabeu, cada mes les persones usuàries d'Apindep us presenten una de les nostres receptes. Pas a pas, us indiquen com podeu cuinar els pastissos o galetes que podeu degustar a la nostra cafeteria.

Recordeu que podeu trobar els 34 programes ja emesos al canal de Youtube de Canal SET Televisió (Sta. Eulàlia Televisió) a la llista de reproducció del "Cuina amb mi".

En aquest butlletí trobareu una recepta ben fresqueta perquè pogueu fer-la a casa aquestes últimes setmanes de calor.

Per altra banda, d'uns mesos ençà el nostre equip de treballadors en pràctiques s'ha ampliat amb les persones usuàries del Servei Terapèutic Ocupacional (STO) d'Apindep, a part de les usuàries del Servei d'Orientació d'Inserció (SOI) que des del nostre inici treballen amb *naltros*. El nou repte ha esdevingut plenament satisfactori, tant per part de l'equip de treballadors com per part de la nostra clientela. Seguint la nostra premissa d'aprofitar les capacitats que tots tenim, el nostre equip s'ha enriquit encara més.

Contents de retrobar-nos, esperem veure-us de nou ben aviat!

Púding de llimona

Ingredients:

- 2 tasses de llet
- 1/2 tassa de sucre
- 5 ous
- 90gr de mantega pomada
- 1 llimona (per ratllar-ne la pell i fer-ne suc)
- 4 croissants, poden ser secs

Procediment:

- Talleu els croissants, que poden ser secs i de dies anteriors, a trossets petits. Els poseu en remull amb les dues tasses de llet i ho reserveu tot.
- En un altre bol bateu la mantega pomada amb el sucre i, un cop ben barrejat, hi afegiu els ous un a un. Finalment hi afegiu el suc i la ratlladura de la pell de la llimona.
- Aboqueu els croissants estovats al bol amb la resta d'ingredients i ho deixeu reposar un parell de minuts.
- Folreu el motlle amb paper sulfuritzat i hi aboqueu la mescla. Ho fornegeu a 180°C durant 35 minuts. Si veieu que, durant el procés de cocció, la part superior es torra, tapeu el pastís amb paper d'alumini i seguïu forneiant-lo.
- Deixeu refredar el púding a temperatura ambient i posteriorment refredeu-lo a la nevera un parell d'hores.
- Serviu-lo fresquet havent-lo deixat temperar uns minuts abans de menjar.

Segueix-nos a xarxes i no et perdis cap novetat



Horari:

De dilluns a divendres de 8 del matí a 2/4 d'1 del migdia i de 2/4 de 5 de la tarda a 8 del vespre.

Contacte: agora@apindep.cat / 93 865 54 23

